

50 RECETTES anti-croquettes pour mon CHAT

Brigitte Bulard-Cordeau

LAROUSSE

50 RECETTES anti-croquettes pour mon CHAT



Brigitte Bulard-Cordeau

Il n'y a pas que les humains qui ont le droit de **manger plus sain**, nos animaux de compagnie aussi ! Nous sommes nombreux à vouloir pour nos chats une alimentation plus naturelle, qui soit une alternative aux « tout croquettes » et boîtes industrielles... Mais il ne s'agit pas de faire n'importe quoi !

Ce guide donne des conseils précieux pour bien nourrir son chat en toute sécurité, avec **une alimentation maison équilibrée** et **bien dosée**, respectant ses besoins nutritionnels en fonction de son âge, de son sexe, de son poids et de son état de santé.

50 recettes à faire à la maison, simples, bon marché et savoureuses, à base de **poissons**, de **viandes**, de **féculents** et de **légumes**, toutes testées pour satisfaire aux goûts de votre chat : filets de sardine à l'asperge, tacaud et purée de fenouil, cabillaud et courgette, blanc de poulet au riz blanc et haricots verts, gésiers au blanc de poireau...

SOYEZ AUX PETITS SOINS POUR VOTRE CHAT, IL LE VAUT BIEN !

6,95 € Prix France TTC
ISBN 978-2-03-592466-7
9 782035 924667
24.5913.5 R01

LAROUSSE PRATIQUE

silhouette : © shutterstock / Rashad Ashurov ;
photographies de couverture : © shutterstock / Sari ONeal

50 RECETTES anti-croquettes pour mon CHAT

Les éditions Larousse remercient le Docteur Christophe Fève, vétérinaire, pour sa relecture attentive et passionnée.

Direction de la publication : **Isabelle Jeuge-Maynart et Ghislaine Stora**

Direction éditoriale : **Catherine Delprat**

Édition : **Laure Sérullaz**

Maquette et mise en page : **Jean Yves Grall**

Couverture : **Anna Bardon**

Fabrication : **Donia Faiz**

ISBN 978-2-03-592466-7

Avertissement

Malgré tout le soin apporté à la rédaction de cet ouvrage, une erreur aura pu s'y glisser. Pour tout doute concernant des allergies possibles à un des aliments dans les recettes proposées, demandez conseil à votre vétérinaire.
L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui découleraient de l'utilisation du présent ouvrage ni, bien sûr, en cas d'interprétation erronée.

Brigitte Bulard-Cordeau

50 RECETTES anti-croquettes pour mon CHAT

LAROUSSE

Sommaire









Comment allier l'utile à l'agréable…
Bien nourrir son chat tout en lui faisant plaisir.
Cela relève parfois de l'exploit, car le chat est un fin palais.
Pas question de faillir aux exigences de santé, beauté, félinité
tout en flattant ses papilles ! Un coup de main à prendre…
Les secrets sont dans son assiette.



Soyez aux petits soins pour votre chat, il le vaut bien !

Qu'allons-nous cuisiner pour le chat aujourd'hui ? Truite au basilic ou blanc de poulet au riz ? Hachis de bœuf au persil ou filet de merlan et courgettes ? Un vrai plaisir que de préparer le repas du chat. Normal, c'est un membre de la famille. Un adorable compagnon que l'on aime de plus en plus au fil des années, et dont il faut prendre soin. Il y va de son bien-être, de son équilibre, de son énergie, de sa santé. Et de sa beauté aussi. La fourrure du chat, signe extérieur de la beauté féline, lorsqu'elle est brillante et saine, reflète sa bonne alimentation.

Vous allez découvrir **50 recettes faciles faites maison**, élaborées pour le chat non seulement pour qu'il se régale, mais aussi pour qu'il soit bien nourri, et enfin offrant un choix élargi pour tous les goûts et les besoins. Certaines sont des variantes : à partir d'un simple détail, un tout autre menu vous est proposé.

Tous les chats n'ont pas le même goût

En effet, si on peut évoquer les préférences alimentaires de nos petits félins, tous n'ont pas le même goût. La majorité raffole de courgettes, d'autres se régalent



d'épinards à la crème (à petite dose), car c'est bien connu, c'est la sauce qui fait passer le poisson ! Au fil des jours, on apprend à connaître les péchés mignons de son chat.

Le chat n'a pas les mêmes besoins que le chien et nous

Cet ouvrage vous indique de quels nutriments le chat a besoin et dans quelles proportions. Car le chat ne mange ni comme le chien ni comme nous. Son tube digestif est celui d'un chasseur de petites proies. Son estomac est de petite taille, d'un volume de 300 à 350 ml, contre 500 ml à 7 l pour le chien (selon la taille). Son intestin est court, **c'est pourquoi il mange plusieurs fois par jour.** Ses besoins ne sont pas les mêmes non plus. Le petit félin consomme davantage de protéines que le canidé. Viande ou poisson, riz, légumes... les proportions sont différentes.

Péchés mignons, mea culpa

Rien de plus tentant que d'offrir un petit en-cas à son chat qui vous implore avec ses miaulements assidus. Si vous cédez, ne donnez que des parts infimes afin de ne pas casser l'équilibre alimentaire. Évitez les gourmandises ou les restes de table qui entraînent une surcharge pondérale.

« Que ton alimentation soit ta première médecine. »

Hippocrate

Cuisiner sain pour son chat

Cuisiner pour son chat est une action certes divertissante, mais non futile. Il y va de sa santé. Parlez-en à votre vétérinaire qui peut apporter des correctifs à ce mode d'alimentation maison en fonction de l'état de santé de votre petit compagnon (diabète, obésité, insuffisance rénale...).
L'alimentation du chat correspond à des **proportions précises**, qui tiennent compte de **sa nature**, de **son mode de vie**, de **son poids**, de **son âge**, et de **son état de santé**. Ce livre de recettes vous « mâche » le travail – sans jeu de mots – et vous sera utile. Il s'agit de **bien répartir les aliments**, tout excès nuisant à la santé. Le foie ? Une fois par semaine suffit, au risque de dépasser la dose en vitamine A, l'hypervitaminose étant néfaste pour les dents, ligaments et tendons. Trop de viande pour un chaton ? Attention à l'ostéofibrose, ou « maladie des os de papier » !
Ces recommandations sont à prendre à la lettre. Un manque de taurine (acide aminé produit par les protéines contenues dans la viande) engendre des troubles visuels (perte de la vue) et olfactifs, une insuffisance cardiaque. Gare aux carences !

S'adapter aux besoins du chat

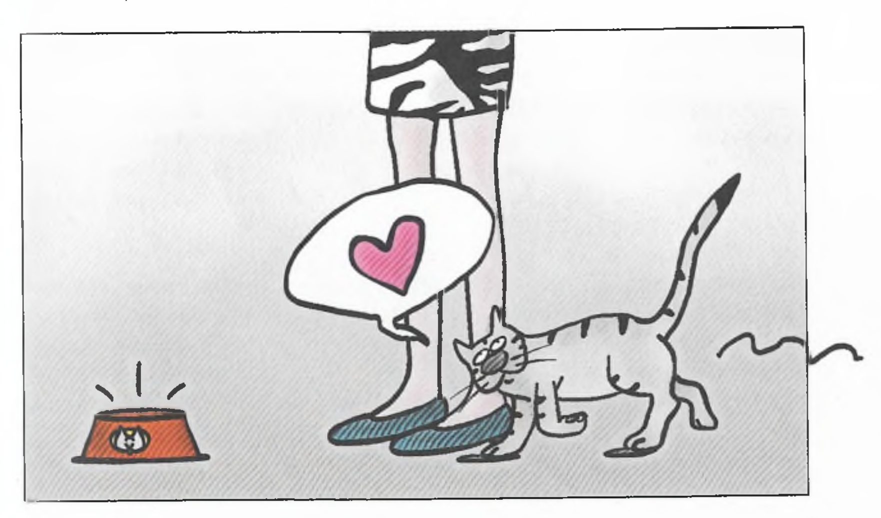
Choisir de cuisiner pour son chat ne se fait pas sur un coup de tête. Il faut se rendre disponible, avoir un mode de vie adéquat et prévoir également



l'organisation des repas du chat pendant les vacances, notamment s'il doit être confié à l'extérieur.
À noter que l'on ne doit jamais changer brutalement le régime alimentaire d'un chat. Si, par exemple, dans un refuge de la SPA ou d'une autre association de protection animale, vous adoptez un chat qui consomme un aliment industriel, ou si vous achetez un chaton chez un éleveur, vous devrez continuer durant 3 semaines au minimum de le nourrir comme auparavant, tout en l'habituant progressivement à la cuisine maison. Par la suite, rien n'empêche de servir des croquettes et des plats maison (permettant des repas plus fractionnés), pourvu que la ration journalière soit parfaitement équilibrée.

Mêler l'utile à l'agréable

Il est plus facile d'alimenter son chat avec la nourriture adaptée du commerce. C'est pourquoi choisir une alimentation maison est plus une affaire de conviction ou de passion. Et pour mêler l'utile à l'agréable, il suffit de multiplier les astuces tout en respectant les principes de base.



Le b.a.-ba pour ses papilles

Viande ou poisson, riz ou pâtes et légumes verts : telle est la base de la ration journalière d'un chat.

La viande pour les protéines : choisissez de la viande maigre (volaille ou viande rouge à 5 % de matière grasse). La « viande pour chiens et chats » vendue au rayon animaux des supermarchés est un peu grasse. Une fois par semaine, proposez du foie à votre animal.





Le poisson pour les protéines : deux fois par semaine (le reste du temps, privilégiez la viande pour ce carnivore de nature), servez-lui du poisson (hareng et maquereau ou encore lieu et cabillaud, qui sont des poissons maigres).
Le riz, les pâtes, la semoule ou les lentilles pour l'énergie : les féculents accompagnent chaque plat.
Les légumes pour les fibres : préférez pour chaque repas les courgettes, épinards, haricots verts, carottes, potirons ou courges aux choux et poireaux, lesquels provoquent des flatulences chez le chat (s'il en mange souvent).
L'eau : attention à ne pas oublier l'eau de boisson du chat, à renouveler plusieurs fois par jour.

Cuisson des aliments

Viande : faites-la cuire à point (elle ne doit pas être bouillie) ou tout juste poêlée s'il s'agit de viande rouge.
Poisson : faites-le cuire suffisamment afin de détruire le facteur antivitamine B1 contenu dans certains poissons ou mollusques. La thiaminase ou « antivitamine B1 » est une enzyme qui dégrade la thiamine ou vitamine B1.
Riz : comptez 20 minutes de cuisson. Si vous êtes pressé, optez pour les préparations floconnées ou soufflées.
Pâtes : faites-les cuire plus de 10 minutes afin qu'elles soient faciles à consommer.
Légumes : 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante et davantage pour les carottes (20 minutes).

Le complément minéral vitaminé (CMV)

À chaque recette maison, on doit ajouter un complément minéral vitaminé, qui évite certaines carences en acides aminés, minéraux, vitamines et oligoéléments (calcium) – le dosage d'un apport complet de tout ce dont le chat a besoin restant difficile. **Comptez 10 g pour une ration de 100 g** (seulement 6 g si la recette contient de l'huile, 3 g s'il y a de l'huile et de la crème). Ce produit est disponible chez le vétérinaire ou dans un magasin animalier (Vit'i5 Ca ou Ca/P). On peut aussi le faire soi-même avec 1 cuillerée à café de levure de bière (vitamines du groupe B), 1 cuillerée à café d'huile (colza), 1 cuillerée à café de calcium vitaminé.

Mon chat, un carnivore avant toute chose

La viande est une nécessité pour le chat qui a la même mâchoire que le lion… en mini-format. Nommé « carnivore strict », il a la tête de l'emploi !

Un petit félin

Le chat est un prédateur qui possède la même bouche que le lion ou le tigre. Sa cavité buccale est courte et large. Ses lèvres, les babines, fendues très loin en arrière, permettent l'ouverture maximale des mâchoires.

Dans la nature, ce chasseur utilise ses canines acérées pour maintenir les proies et transpercer la nuque. Pour déchirer les os et les peaux dures et résistantes, le chat a recours à ses carnassières,

Plus carnivore que le chien !

Pourvu de dents plus petites et plus acérées que celles du chien, le chat est parfaitement adapté à une alimentation de carnivore. D'où sa dénomination de « carnivore strict ». Au final, son menu est plus riche en protéines, contenues dans la viande et le poisson, que celui du chien.



molaires volumineuses à trois racines, ainsi qu'à la troisième prémolaire supérieure et à la molaire inférieure.

Une mâchoire de carnassier

Sur les 30 dents du chat adulte, on compte 12 incisives qui comprennent, sur la mâchoire supérieure comme inférieure, 1 pince, 2 mitoyennes et 3 coins. S'ajoutent 4 canines, 10 prémolaires, 4 molaires. En dévorant sa victime, le chat fait claquer ses mâchoires : il la broie en s'aidant de sa langue et déglutit sans même prendre le temps de mastiquer.

Tordre et avaler

Les 30 dents du chat sont constituées de molaires non aplaties, incisives de petite taille, canines tranchantes. Sa mâchoire est raccourcie. Il est donc incapable de mâcher. De son festin, il ne fait qu'une bouchée. À la maison, on peut l'éduquer à manger, sans tordre ni avaler. Le chat comprend parfaitement et il est doué d'une grande faculté d'adaptation. Il suffit de lui dire : « Mange dou-ce-ment ! » Alors le chat de maison prend son temps.

De la viande pour être chat

À la maison, le naturel revient au galop : offrez-lui de la viande en morceaux, et votre petit carnivore voit des proies à dépecer. Le chat se régale aussi d'abats, dont il apprécie la consistance et la texture, critères fondamentaux pour ce fin palais. Ainsi, le foie est-il synonyme de festin pour lui.

La viande ne saurait manquer à son menu. Elle fournit les protéines qu'il doit consommer, et ce, en grosses quantités si on compare son alimentation à celle du chien : 28 % pour le félidé contre 22 % pour le canidé.

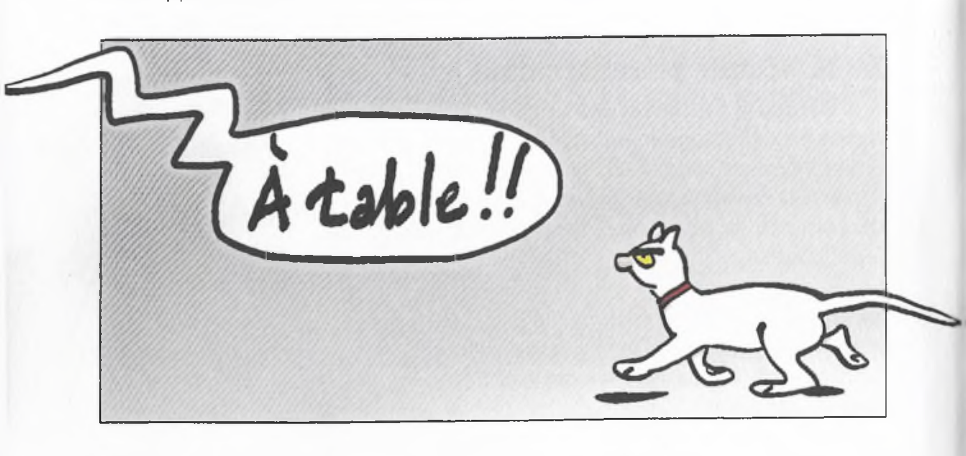


Santé et beauté au menu

Regard vif, corps musclé, fourrure brillante et d'une jolie couleur, on devine là un chat bien nourri... Le secret de sa forme et de sa beauté se trouve dans son assiette !

Un look parfait

Quelle ossature et quelle musculature ! À voir le chat sauter cinq fois sa hauteur, on est épaté par son agilité, sa rapidité, sa réactivité. On a affaire à un sportif doué de nombreux atouts physiques. L'alimentation est la garantie de sa forme athlétique. Les **protéines**, qui font partie de sa ration journalière, favorisent le développement des os et des muscles. Elles contiennent des **acides aminés** dont





le chat a besoin dès son jeune âge. Entretien de l'organisme, renouvellement des tissus, constitution des os et des griffes, les acides aminés jouent un rôle capital à la fois dans la santé et la beauté du chat. C'est à la taurine, absolument indispensable à l'espèce féline, que le chat doit son élégance, sa belle fourrure en l'occurrence.

Quelle énergie !

Jouer, courir, chasser la mouche... Le chat ne reste pas les quatre pattes dans le même panier. Pour déployer une telle énergie, il doit consommer des matières grasses. Le rôle des **lipides** contenus dans les huiles végétales, riches en **acides gras essentiels**, consiste également à embellir le pelage et à renforcer les défenses de la peau contre les agressions extérieures. Les **glucides** fournissent aussi l'énergie. On distingue les glucides dits « simples » – les sucres –, que l'on trouve dans les fruits, le sucre, le miel ; et les glucides dits « complexes », tel l'amidon, dans les féculents (riz, pâtes, pommes de terre), et les fibres alimentaires indispensables au transit et à l'équilibre de la flore intestinale. Les glucides pourraient être absents de l'alimentation du chat puisqu'il synthétise le glucose nécessaire aux cellules à partir des acides aminés. Mais le glucose améliore le fonctionnement de l'organisme.

Un développement assuré

Les **minéraux** entrent dans la composition des enzymes et des hormones, participent au bon développement du squelette, de la denture et des poils. Ils contribuent au maintien du rythme cardiaque, de la contraction musculaire, de la conductivité neuronale et de l'équilibre acido-basique. Une fourrure aux teintes chatoyantes reflète la bonne alimentation du chat. L'accentuation de la couleur, la brillance de la robe sont dues aux **oligoéléments.**

Une peau protégée

Dans la beauté féline, le rôle des **vitamines** A, B6 et B8 est capital. D'autres vitamines du groupe B assurent la protection de la peau (B1, B2, B3, B5, B9), toutes sont présentes dans les produits d'origine animale.

Le meilleur pour mon chat

Un trésor dans son assiette ! On compte pas moins de 40 nutriments répartis en 6 catégories. La carte, s'il vous plaît !

Le repas du chat est constitué de tout un ensemble d'ingrédients. C'est en mangeant qu'il puise les minéraux dont il ne saurait se passer : le phosphore dans les laitages et la viande ; le potassium dans la viande également ainsi que le lait, les fruits ; le sodium dans certains laitages, poissons, le jambon, les olives (attention, le chat ne doit pas lécher le sel !) ; le magnésium dans les grains de blé et les légumes verts. C'est dans les œufs, la viande, les légumes verts qu'il absorbe les oligoéléments dont il a besoin, tel le fer. Lorsqu'il se régale d'abats comme le foie ou d'une viande, il consomme le cuivre qui lui est nécessaire. Il trouve l'iode dans le poisson qui lui fournit également du zinc et du sélénium (tout comme le foie).
Dans les aliments d'origine animale, le chat est comblé en vitamine B2 ainsi qu'en vitamine B12, indispensable le temps de la croissance.

Tour de table

Tous les nutriments nécessaires à la santé du chat doivent figurer à son menu : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, eau. Faisons un tour de table :

Les protéines d'origine animale ou végétale se trouvent dans les viandes fraîches, les poissons, les œufs, la levure de bière. Elles fournissent les 11 acides aminés essentiels à la croissance et au renouvellement des tissus.

Les lipides présents dans les huiles, le beurre produisent une réserve d'énergie tout en garantissant la beauté de la fourrure.

Les glucides procurent l'énergie nécessaire au fonctionnement des muscles. On les



La santé et la beauté dans l'assiette		
Nutriments	**Fonction**	**Aliments**
Protéines Acides aminés	Croissance, bonne musculature, brillance du pelage	Viande, foie, poisson, œufs, levure de bière
Lipides Acides gras essentiels	Énergie, résistance aux maladies	Graisses animales et végétales
Glucides	Bon fonctionnement des muscles	Céréales, riz, pulpe de betterave
Vitamines	Bonne vue, reproduction...	Foie, levure de bière, épinards, CMV
Minéraux	Renouvellement des cellules	Viande, poisson, légumes verts
Eau	Vitale pour l'organisme	Légumes

trouve dans les céréales, le riz, ainsi que dans le maïs et la pulpe de betterave qui favorisent le transit intestinal.

Les **vitamines** augmentent la protection du chat face aux maladies.

Les **minéraux** se trouvent dans le lait et le fromage, et dans la viande. Ils assurent l'équilibre au niveau de l'organisme dans le renouvellement des cellules, et le développement des os, des dents, des poils. On compte 22 minéraux répartis en 2 groupes : les macroéléments (calcium, phosphore, magnésium...), présents en quantité relativement importante dans l'organisme, essentiels à la formation osseuse, et les oligoéléments (fer, cuivre, iode...), présents en quantité plus faible.

L'**eau** complète la liste des nutriments. Le chat doit boire chaque jour 25 ml d'eau par kilo de poids (plus quand il mange des croquettes).

Gare aux carences, excès et aliments toxiques

Lorsque le chat vit à l'intérieur, n'ayant d'autre sport que ses acrobaties dans son arbre à chat, il n'a pas les mêmes exigences énergétiques qu'un chien. Il a beau avoir à peu près le même poids qu'un bichon maltais (3-4 kg), ses besoins ne dépasseront pas 320 kcal par jour (pour un chat castré et sédentaire de 4 kg et pour ce qui concerne les rations ménagères), contre 390 chez le chien. Ce dernier, dans ses promenades quotidiennes, brûle davantage de calories que le chat, tranquille à la maison. En revanche, le chat a de plus grands besoins nutritionnels que le chien. Ceux-ci sont de 3 à 4 fois plus élevés pour ce qui concerne les protéines totales, telles l'arginine et la taurine. Sans oublier la vitamine A, les vitamines du groupe B et l'acide gras oméga-3.

La taurine

On sait que les protéines fournies par les viandes, poissons, œufs procurent des acides aminés tels la méthionine et la cystine, dont le rôle est important dans la qualité de la fourrure et la protection hépatique, mais cela ne suffit pas. Le chat ne doit jamais manquer de taurine. Cet acide aminé le préserve d'une dégénérescence de la rétine qui le rendrait aveugle et de la perte de son odorat. Après la dégradation du bulbe olfactif, celle de la fonction biliaire, s'ensuit une insuffisance cardiaque.

L'arginine

Mieux vaut éviter toute carence alimentaire, car chaque nutriment joue un grand rôle. Comme l'arginine, un autre acide aminé procuré par les protéines d'origine animale. Elle s'avère indispensable pour l'organisme du petit félin, car elle permet la détoxication de l'ammoniac. Ce composé chimique, lorsqu'il réside dans la vessie, est très nuisible. Une intoxication ammoniacale suraiguë peut frapper notre compagnon d'une grave encéphalopathie. Une carence en arginine est donc un danger pour le chat.



Les aliments toxiques

Il existe toute une gamme d'aliments qui, consommés tels quels, sont véritablement toxiques pour le chat. Les **champignons** qui sont vénéneux pour l'homme le sont également pour le petit félin : amanite phalloïde, vireuse, printanière, ou même l'amanite panthère.
D'autres produits, plus courants, lui sont néfastes : le chat, incapable de digérer le lactose, peut souffrir de diarrhées en buvant du **lait**. Le **sucre**, les **pâtisseries**, les **sauces**, la **charcuterie** prédisposent au diabète et à l'obésité. Le danger vient parfois aussi des aliments tels le **poisson** qui contient du mercure ou bien encore le **jambon** et ses nitrites, molécules ajoutées pour empêcher le développement des bactéries pathogènes. Elles produisent des nitrosamines, responsables de maladies hépatiques et cancers du foie.
Les aliments à proscrire sont les **oignons** et **l'ail** qui peuvent provoquer une anémie, les **tomates vertes** crues qui engendrent de violents symptômes gastro-intestinaux. Enfin, le **chocolat** est hautement toxique et les **raisins** secs ou non peuvent endommager les reins.
Le mode de cuisson ne doit pas être négligé non plus, notamment de certaines viandes rouges. Évitez les matières grasses ou sauces et servez la viande crue (il existe le régime *Barf Raw feeding* pour chats, qui consiste à ne leur donner que de la viande crue, en référence au régime du carnivore prédateur qu'est le chat. Demandez conseil à votre vétérinaire) ou grillée. Des aliments peuvent provoquer aussi des allergies. En cas de doute, demandez conseil à votre vétérinaire.

Attention danger !

Os de volaille et os de lapin sont à éliminer : ils peuvent éclater en esquilles, étouffer le chat et provoquer une constipation ou une occlusion grave.

C'est surtout dans son jeune âge que, poussé par la curiosité, le chat a la manie de goûter à la nourriture de ses maîtres. **La pomme de terre** lorsqu'elle est crue est un danger : le chaton aime la faire rouler, la mordiller, or la solanine contenue dans ce tubercule est très toxique.

Un plat du jour équilibré

Le chat, tout carnivore qu'il est, a aussi le goût du vert. Courgettes, haricots verts, épinards, il adore ! Riches en vitamines et en fibres, nécessaires au transit intestinal, ils complètent le menu. Bien que désigné comme « carnivore strict », le chat n'est donc pas qu'un mangeur de viande. En aucun cas, on ne doit le priver de légumes verts, de pâtes ou de riz. Ce sont des aliments qui doivent figurer à son menu quotidien. Comment calculer sa ration ?

Adaptation selon le poids du chat

La ration journalière standard de 100 g vaut pour un chat de 2,5 kg. Celle-ci augmente de 5 g chaque fois qu'il dépasse ce poids de 150 g.

Moitié viande, moitié légumes et féculents

Pour un chat de 2,5 kg, la ration journalière doit comprendre 50 g de viande, 20 g de riz à cuire, 20 g de légumes verts et 10 g de CMV (complément minéral vitaminé). La ration sera fractionnée en plusieurs petits repas (entre 2 à 5 selon l'âge et l'état du chat et les disponibilités du maître) qui doivent être bien espacés (garder alors au frais les restes de la portion préparée dans une autre assiette qu'il ne restera plus qu'à faire réchauffer). Car le chat peut manger 15 à 20 fois par jour (les croquettes sont plus adaptées pour ces fréquences plus élevées).

La ration journalière

Pour garantir au chat une alimentation équilibrée, on doit s'en tenir à ce calcul précis. Seul élément à prendre en compte : le poids total de l'animal qui varie selon son âge, son sexe ou son état de santé. On augmente ou on diminue alors sa ration.



La même quantité de légumes verts et de féculents nous simplifie la vie. Riz ou pâtes s'ajoutent aux épinards, haricots verts, courgettes... dans la même proportion. À noter que le riz doit être bien cuit, voire collant, pour être assimilable (20 minutes).

Une seule règle en tête

Pour calculer la ration journalière de votre chat, et les proportions types, gardez en tête une seule règle : 5, 2, 2, 1.

Avec un total de 100 % pour la ration, comptez ainsi : viande : 50 % ; riz à cuire : 20 % ; légumes : 20 % ; CMV : 10 % (cf. *Diététique du chien et du chat*, du professeur Roger Wolter).

La ration journalière selon le poids

Poids du chat (kg)	2,5	4	4,5	5
Ration journalière (g)*	100	150	175	200
Viande ou poisson (g)	50	75	85	100
Riz ou pâtes (g)	20	30	35	40
Légumes (g)	20	30	35	40
CMV (g)**	10	15	20	20
Calories (kcal)	200	320	360	400

La ration diffère pour le chat stérilisé, la femelle gestante ou en lactation, le chaton, le chat âgé.

* Ration à diviser en 2, 3 repas, voire plus.

** Complément minéral vitaminé (1 cuillerée à café par jour)

Un repas sur mesure

Chat moyen, gros matou, maman chatte... À chacun son menu !
Rien à voir avec celui du chaton, un sacré carnivore, ou celui du chat âgé, mangeant peu de viande... Tout est une question de mesure !

Fonction du poids

Pure logique : on augmente la ration du chat en fonction de son poids, de sa corpulence. De 100 g par jour pour un chat moyen de 2,5 kg, on passe à une ration de 175 g pour un chat qui affiche un poids de 4,5 kg.

À chacun son repas !

Alimentation	Nombre de repas	Ration journalière
Chaton (20 semaines)	3 (ou plus)	190 g
Chat adulte (2,5 kg)	2 ou 3 (ou plus)	100 g
Chat adulte (4,5 kg)	2 ou 3 (ou plus)	175 g
Chat âgé (+ de 10 ans)	3	180 g
Chatte gestante	5 (ou plus)	150 g
Chatte allaitante	3 (ou plus)	300 g



Le chaton a une faim de loup

À 5 mois, le chaton a un appétit d'ogre ! Ce petit gourmet en croissance mange déjà comme les grands. À cet âge, le chaton est réglé comme du papier à musique. Il connaît l'heure des repas, se frotte aux jambes de son maître en miaulant sa faim. Depuis la fin du sevrage à l'âge de 10 semaines, on lui sert 4 fois dans la journée des petits morceaux de viande mélangés aux légumes et au riz collant. Il ne fait aucune difficulté pour avaler ses 90 g de nourriture. Puis à 5 mois, il fait comme les grands. Il mange 3 fois par jour (ou plus). Sa ration est alors de 190 g. Ses besoins énergétiques s'élèvent à 260 kcal par jour.

Maman chatte crie famine

Cinq repas par jour, tel est le rythme conseillé pour la chatte qui attend des petits. Pour assurer la croissance des fœtus, elle consomme une ration journalière de 150 g. Une bonne répartition des repas évite l'encombrement de l'abdomen. Quinze jours avant la mise bas, c'est-à-dire entre la 6e et la 7e semaine de grossesse, elle est affamée et l'on augmente sa ration d'un quart. À la naissance des chatons, elle crie famine. Sa portion sera doublée, allant jusqu'à 300 g, parfois davantage.

Régime 3e âge

Le chat âgé a un régime alimentaire spécifique. Son activité minimale, dormant du canapé à son panier, ne favorise guère l'appétit. Néanmoins, il a pu conserver ses bonnes dents s'il a bénéficié d'une alimentation équilibrée tout au long de sa vie. Passé 10 ans, il mange moins de viande et davantage de légumes. Préparez-lui des courgettes ou haricots verts avec peu de viande. Après 15 ans, son transit digestif se ralentit. Les reins et le foie se fragilisent. Ses 3 repas doivent être bien espacés.

Sa majesté le chat est servie

Difficile ou raffiné, le chat ne se jette pas sur la nourriture. Il teste la qualité et la saveur en humant son assiette, déguste avec circonspection, et mange ou lape… à s'en lécher les babines !

Odorat du chat

Son odorat est fortement sollicité, c'est le bulbe olfactif qui déclenche le goût… ou le dégoût ! On juge le chat délicat non seulement pour son puissant odorat, mais aussi parce qu'il est doté d'une sensibilité gustative exacerbée. Le chat ne mange que si son flair lui révèle des renseignements positifs. En ce domaine, c'est la politique du tout ou rien : soit il mange, soit il déserte les lieux. Plutôt crier famine que manger à contrecœur ! Si la fraîcheur d'un aliment laisse à désirer, ce parfait hygiéniste manifeste un profond dégoût. Qu'un parfum chimique et inhabituel se dégage de son plat, le chat tourne les talons et sa décision est irrémédiable.

Le chat a des préférences

Il n'aime pas n'importe quoi. S'il raffole de courgettes, il boude le chou. Le poisson, qui doit être cuit et plutôt maigre, est placé numéro 1 au hit-parade de ses aliments préférés. Le cabillaud, à la chair ferme et au goût relativement neutre, séduit cette fine bouche. Le chat aime le colin, le lieu, la morue, la raie, le tacaud, les sardines. Il délaisse la roussette, trop molle à son goût et dont l'odeur est particulièrement forte, à moins d'y ajouter un peu d'huile d'olive dont il raffole.



Quelle viande aime-t-il ? Il a une préférence pour la volaille, tels le poulet et la dinde (attention aux petits os pointus qui transpercent la paroi stomacale et intestinale !). Ces viandes maigres sont recommandées. On peut lui servir du bœuf et du mouton, mais plus rarement, car ce sont des viandes grasses. En général, les viandes « pour animaux » non grasses, que l'on trouve au rayon « boucherie », sont de bonne qualité.



L'art et la manière

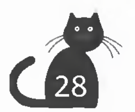
À la maison, il a le gîte et le couvert et le menu à son goût, mais ce n'est pas tout : il fait la fine bouche quant à la présentation, la température des plats... Délicat, le chat ? Un vrai pacha !

Un mini-restaurant

Notre ancien chasseur de mulots est très sélectif. Il est délicat pour ce qui concerne non seulement l'alimentation, mais aussi le coin-repas. Il ne mange pas n'importe où et doit avoir sa place attitrée. Attention aux odeurs extérieures qui parasitent son élan ! Hors de question de placer son bac à litière tout près de son assiette. Le mieux est qu'il soit servi à la cuisine. Il hume les fumets, surveille faits et gestes de son maître et patiente avant de déguster son festin. Ce mini-restaurant comprend son assiette et son bol. Son couvert est placé dans un endroit non passager, de préférence sur un meuble où le chat n'est pas dérangé et peut s'installer et déguster tranquillement son plat.

Soigner le coup d'œil

Son plat doit être appétissant jusque dans la présentation. Le chat n'aime pas les grosses pâtées. Les différents aliments doivent être bien disposés dans son



assiette par petites quantités et non de manière informe.

Un petit coin dans la cuisine

Ne pas confondre son aire d'alimentation et son aire d'élimination !
Une maison de toilette, c'est-à-dire un bac surmonté d'un toit, est idéale comme petit coin dans la cuisine. Il faut placer le bac dans un endroit discret. Cela assure au chat une tranquillité absolue à l'abri des regards. Il est indispensable d'ôter les déjections chaque jour.

À bonne température

Surveillez aussi la température. Trop chaud, trop froid, il déteste ! Ne lui donnez donc pas un plat tout juste sorti du four ou du réfrigérateur. Attendez quelques minutes. Le chat mange sa nourriture à température ambiante ou tiède.

Ni odeur ni poussière

Son couvert doit être irréprochable : propre, sec et dépourvu d'odeur de produit de vaisselle. Pour une question d'hygiène, ôtez son assiette s'il n'a pas consommé son plat au bout de 1 heure. Cela évitera que les insectes survolent l'assiette et déposent des œufs. Au soleil et à la chaleur, la nourriture se gâte.



L'eau est servie dans un bol lavé tous les jours. Elle doit être fraîche et sans la moindre particule de poussière. Quant à la vaisselle, elle doit être en faïence ou en porcelaine (pas de plastique dont l'odeur dérange notre nez fin) et toujours propre, bien rincée.

Repas-maison : les bonnes raisons

Cuisine maison ou alimentation industrielle ? S'il faut trancher, c'est le mode de vie et le temps disponible qui entrent en compte. Comment peser le pour et le contre ?

Une alimentation variée

Le chat est considéré comme un membre de la famille et mérite les mêmes soins que nous, notamment pour ce qui concerne l'alimentation, la santé, l'hygiène. On doit prévoir pour lui une alimentation variée, bénéfique pour sa santé et faire toujours en sorte qu'il se régale.

En respectant les proportions et sa nature de carnivore, on est sûr que le chat profite d'une nourriture équilibrée. On a la satisfaction de bien s'occuper de son chat et de mieux l'aimer.

Épanoui et en pleine forme

On choisit pour lui des aliments frais et biologiques de préférence. On prend plaisir à préparer ses repas. On sait en toute transparence exactement ce qu'il mange. On a le sentiment de lui proposer un repas naturel. Il vit sa vie de carnivore en mangeant des morceaux de viande. Le petit lion retrouve les conditions antérieures de sa vie en pleine nature et son instinct. Quel plaisir de le voir avec le poil qui brille !



Prendre son temps

L'inconvénient est que l'alimentation ménagère est mangeuse de temps. Le calcul est vite fait. Ouvrir le paquet de croquettes, verser dans l'assiette du chat, cela prend deux secondes. Préparer le repas du chat ne se compte pas en secondes, mais en heures si on intègre la durée des courses. Éplucher les légumes, les laver, faire cuire le riz ou les pâtes et aussi la viande ou le poisson, nettoyer les récipients, ustensiles et l'assiette du chat (lavée après chaque repas, à l'inverse de la gamelle qui contient des croquettes), est chronophage.

Quand on aime, on ne compte pas

Cela peut devenir compliqué lorsque l'on travaille et en plus s'occuper des enfants, de la maison... De surcroît, le budget est plus élevé. Entre un paquet de croquettes et les aliments nécessaires pour constituer la ration journalière du chat, les dépenses ne sont pas identiques. Cuisiner pour son chat est plus onéreux. Les recettes proposées ici sont économiques et faciles à préparer.



Avoir l'œil sur sa ligne

On doit se montrer vigilant à la santé du chat si on le nourrit soi-même. Contrairement à l'alimentation industrielle, adaptée au mode de vie du chat, on doit éviter les excès qui provoquent l'obésité.
La vie à la maison favorise une tendance à l'embonpoint, qui touche 28 % des chats de nos foyers.



24 recettes au poisson

Ces recettes simples et leurs variantes constituent une portion journalière à répartir en 2 ou 3 repas, voire plus, selon vos disponibilités. Sans oublier de rajouter le complément minéral vitaminé (CMV). Les rations données sont pour un jeune chat de 2,5 kg. Il s'agit donc d'adapter les quantités et ingrédients en fonction des caractéristiques physio-pathologiques de votre chat.



Miettes de thon et haricots verts

Haricots verts finement coupés, thon émietté à l'huile d'olive, riz collant, voici un festin dont le chat ne fait qu'une bouchée : facile à avaler, mais aussi délicieusement tendre et si merveilleusement parfumé !



Ingrédients

- 50 g de miettes de thon
- 20 g de haricots verts
- 20 g de riz collant
- 3 feuilles de basilic

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen. Égouttez.

2. Plongez les haricots verts lavés et équeutés dans une autre casserole d'eau bouillante. Laissez cuire 15 minutes. Ou cuisez-les à la vapeur pour mieux conserver toutes leurs vitamines. Égouttez. Coupez-les en trois ou quatre.

C'est pratique !

- **Le thon en miettes** permet de gagner du temps, mais vous pouvez aussi servir du thon entier et le couper en petits morceaux.
- Si vous achetez du **thon au naturel**, vous réussirez parfaitement la recette en ajoutant tout simplement 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Vous n'avez pas de basilic ? Alors, choisissez une huile de basilic.



3. Ouvrez la boîte de thon en conservant l'huile d'olive. Ciselez le basilic.

Présentation

1. Disposez le riz collant dans l'assiette. Mettez les haricots verts sur une moitié.

2. À l'aide d'une fourchette, prélevez le thon émietté et disposez-le sur l'autre moitié de riz.

3. Versez un fond d'huile d'olive sur la totalité et parsemez de basilic.



Atout santé

Le thon est source de vitamines A et D, et de vitamines du groupe B. Il contient des minéraux, des oligoéléments (sélénium, phosphore), des oméga-3. Sa consommation réduit les risques de maladie cardiovasculaire. Les miettes de thon, tendres et faciles à mâcher, sont le repas idéal du chat âgé.

Les haricots verts, sont meilleurs frais, car ils contiennent davantage de vitamines que mis en conserve.

Le basilic est riche en minéraux et antioxydants et il améliore la digestion.

Truite au basilic

Avec le goût du lait qui parfume le tapioca, la truite en fines lamelles, l'aubergine en petits morceaux, le basilic aux effets enivrants de valériane, le chat est comblé !

Ingrédients

- 50 g de truite
- 1 cuill. à soupe d'huile de basilic
- 20 g d'aubergine
- 5 feuilles de basilic
- 2 verres de lait ou 1 verre de lait et d'eau
- 20 g de tapioca

Préparation

1. Faites cuire la truite au court-bouillon : dans une casserole d'eau froide, versez l'huile de basilic et plongez-y la truite. Ôtez le poisson au premier bouillon. Prélevez 1/4 de verre du bouillon.



La truite au basilic peut également être servie avec de la courgette coupée en rondelles (40 g) à la place de l'aubergine. Ce légume se marie bien aussi avec le basilic.

2. Faites cuire l'aubergine lavée 15 minutes dans le liquide encore chaud.



Égouttez et coupez-la en petits morceaux.

3. Dans une autre casserole, faites bouillir le lait et versez-y le tapioca. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Ciselez le basilic.

C'est pratique !

• Si vous n'avez pas d'huile de basilic, mettez **2 feuilles de basilic** dans le court-bouillon.

• **La truite** n'a pas besoin d'être écaillée. Elle est moins chère que le **saumon**, mais attention aux colorants (chair rose, saumonée) !
On la consomme fraîche, **entière** ou en **pavé**. Il s'agit d'une **truite d'élevage** (sous contrôle sanitaire).

Présentation

1. Étalez le tapioca dans l'assiette. Mouillez avec le bouillon.

2. Disposez les morceaux d'aubergine sur le tapioca, puis la truite coupée en fines lamelles. Parsemez de basilic.

Atout santé

La truite a une chair riche en acides gras polyinsaturés.
Ces bons lipides, les fameux oméga-3 et -6, se digèrent facilement. La truite contient en plus du fer, des vitamines, des oligoéléments.

Les plantes dont le basilic (attention aux plantes toxiques) apportent des fibres et de l'acide folique nécessaires à l'équilibre du chat.

L'aubergine, très peu calorique, régule le transit.



Crevettes et riz rouge

Le chat se régale de crevettes roses, riz rouge et légumes verts… Un menu riche en couleurs, mais pauvre en graisses. Antioxydant, dépuratif… De A à Z, un plat qui rime avec santé.



Ingrédients

- 50 g de crevettes cuites
- 20 g de riz rouge
- 20 g de courgette
- 1 brin de persil
- 1 cuill. à café de crème fraîche allégée

Préparation

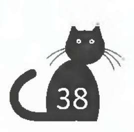
1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes. Prélevez 1/4 de verre de liquide de cuisson et égouttez le riz.

2. Faites cuire la courgette lavée 20 minutes à feu doux dans une autre casserole (ou à la vapeur). Coupez-la en petits morceaux.



À la carte

On peut varier cette recette en remplaçant la courgette par des algues alimentaires : goût de coquillage assuré !



3. Décortiquez les crevettes. Hachez finement le persil. Mélangez la crème fraîche au liquide de cuisson à l'aide d'une fourchette.

Présentation

1. Dans une assiette creuse, déposez le riz rouge bien cuit, puis arrosez avec la sauce.

2. Étalez les morceaux de courgette, ajoutez les crevettes et parsemez de persil.

C'est pratique !

- **Jetez juste immédiatement la tête et la queue des crevettes** pour ne pas tenter le chat. Il risquerait de s'écorcher le palais et de se perforer l'estomac.
- Si vous faites vos provisions dans les magasins de **surgelés**, vous trouverez des **crevettes décortiquées** prêtes à l'emploi.

Atout santé

Les crevettes sont riches en acides gras oméga-3 et -6 et contiennent peu d'acides gras saturés, une bonne combinaison pour le cœur. C'est une excellente source de sélénium, un minéral reconnu pour ses propriétés antioxydantes.

Le riz rouge fournit des fibres, régule les niveaux de sucre dans le sang, est antioxydant, contient de la vitamine B6 et des minéraux (fer, manganèse, zinc), réduit les niveaux de cholestérol et de triglycérides. Dépuratif, il ne peut être servi au chat plus de deux fois par semaine.

Le persil est un vrai bouquet de santé. Il contient de la vitamine C, de la provitamine A, des vitamines K, B9 et des minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer).

Filets de sardine à l'asperge

Riche en oméga-3 et -6, la sardine redonne une seconde jeunesse, même chose pour les asperges. C'est tout bon pour le chat qui se régale d'un poisson sans arête : zéro stress pour le maître !



Ingrédients

- 2 sardines à l'huile d'olive
- 1 petite botte d'asperges
- 20 g de riz
- 1 brin de coriandre

Préparation

1. Plongez les asperges dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 12 minutes. Afin de ne pas les abîmer, utilisez l'écumoire pour les égoutter.

2. Faites cuire le riz 20 minutes dans



À la carte

Le filet de sardine à l'asperge peut également être présenté au chat avec des vermicelles à la place du riz. La mise en bouche est plus facile, notamment pour le chat qui devient âgé.



une autre casserole d'eau bouillante. Égouttez-le. Effeuillez la coriandre.

Présentation

1. Étalez le riz dans l'assiette. Arrosez d'huile d'olive prélevée dans la boîte de sardines.

2. Coupez les sardines en trois ou quatre et disposez-les sur le riz en les intercalant avec les têtes d'asperges. Parsemez de coriandre.

C'est pratique !

• Le chat apprécie les sardines en conserve. Rien de plus simple que d'ouvrir une boîte, mais vous pouvez aussi **les faire cuire au court-bouillon** (15 minutes). Dans ce cas, agrémentez le menu d'huile d'olive. **Les filets de sardine conviennent bien au chaton et au chat âgé**, car ils ne comportent pas d'arête. Néanmoins, la saveur est moins forte, car le goût caractéristique de la sardine est fourni par le calcium des arêtes.

• Les **asperges en bocal** vendues en supermarchés sont souvent à la portée de toutes les bourses.

Atout santé

La sardine est l'un des poissons les plus gras et les plus riches en oméga-3 (1 g/100 g) et -6. Ces acides gras ont une action bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Elle contient également du calcium, qui contribue à la formation des os et des dents, et joue un rôle essentiel dans la coagulation du sang. La sardine est enfin riche en phosphore, fer, sélénium et en vitamines du groupe B (B2, B3, B12), en vitamine D, en zinc et en cuivre.

L'asperge, riche en vitamines, est un très bon antioxydant.

Maquereau et riz à l'huile d'avocat

Plein de vertus, ce repas préserve le chat d'une chute d'énergie et augmente les défenses naturelles de son organisme. L'avocat sous forme d'huile, c'est efficace !



Ingrédients

1/2 maquereau (50 g) · 1 sachet de riz (150 g) · 1/2 cuill. à café d'huile d'avocat · 20 g de haricots verts · 1 brin de persil, de thym et de cerfeuil

Préparation

1. Faites cuire le maquereau au court-bouillon : dans une casserole d'eau froide, jetez le persil et le thym, plongez-y le poisson et ôtez-le au premier bouillon.

2. Faites cuire le riz 20 minutes dans



À la carte

Vous pouvez utiliser tout aussi bien de l'huile de noisette. Cela convient au chat. Attention ! Quelques gouttes suffisent : le maquereau est un poisson gras.



le bouillon en ajoutant les haricots verts équeutés à mi-cuisson environ (15 minutes de cuisson).

3. Retirez le sachet de riz et n'en gardez que 20 g pour la recette. Égouttez les haricots. Effeuillez le cerfeuil.

C'est pratique !

- **L'huile d'avocat** atténue le goût fort du maquereau.
- **Le maquereau en conserve** doit être acheté sans sauce (à la moutarde...), qui ne conviendrait pas au goût ni à la bonne santé du chat. Le maquereau permet un bel éventail de préparations et demeure bon marché.

Présentation

1. Déposez le riz dans l'assiette, recouvrez de haricots verts finement coupés.

2. Coupez le maquereau en petits morceaux et placez-les sur les haricots verts et le riz. Versez l'huile d'avocat et parsemez de cerfeuil.

Atout santé

Le maquereau est très riche en oméga-3 (1,2 g/100 g). Ce poisson fournit aussi de grandes quantités de vitamine D et de vitamines du groupe B, de même que des minéraux (sélénium, fer, iode, phosphore, magnésium).

L'huile d'avocat fournit des acides gras mono-insaturés et de la vitamine E, qui permettent de réduire les taux de mauvais cholestérol. La teneur en potassium de l'avocat est un excellent régulateur de la pression artérielle. La vitamine E est aussi un antioxydant.

Tacaud et purée de fenouil

L'odeur du fenouil attire le chat et, mêlée au tacaud qui rappelle la fine saveur de la daurade, elle confère à ce plat du jour tous les atouts pour que votre chat se lèche les babines.



Ingrédients

1/2 tacaud (50 g) · 1/2 fenouil · 1 brin de romarin · 1 sachet de riz (150 g) · 5 g de beurre · 1 cuill. à café de crème fraîche allégée

Préparation

1. Coupez la base dure du fenouil et rincez-le. Dans une casserole d'eau bouillante, jetez le romarin, puis ajoutez le fenouil et le sachet de riz. Laissez cuire 20 minutes. Retirez le sachet et ne gardez que 20 g de riz pour la recette. Égouttez le fenouil.

2. Dans une poêle chaude, laissez fondre le beurre et faites cuire le poisson à feu moyen 4 minutes de chaque côté.

3. Écrasez le fenouil à la fourchette ou passez-le au mixeur.



Présentation

1. Dans une assiette creuse, disposez le riz et mélangez-le avec la purée de fenouil.

2. Ajoutez le tacaud coupé en petits morceaux et étalez la crème fraîche dessus.

C'est pratique !

- **Pour aiguiser l'appétit du chat, rien de tel que l'odeur des plantes aromatiques**. Une fois le poisson cuit, ôtez le romarin, séchez-le avec un papier absorbant et mettez-le à tremper dans la crème fraîche.
- Le fenouil à la **saveur anisée**, dont on mange surtout le « bulbe », se marie bien avec le poisson.



Atout santé

Le tacaud injustement boudé, est donc peu consommé. Il est pourtant riche en phosphore, en potassium, en sélénium et en vitamines A et B12. La cuisson doit toujours être assez courte, car sa chair est très délicate. Consommé le jour même, il révèle une saveur agréable, proche de la daurade ou du merlan.

Le fenouil contient une quantité importante de vitamines dont les vitamines C et E, B9, de précieux antioxydants, du fer, et est gorgé d'eau et de minéraux (potassium, magnésium, calcium).

Roussette
et purée d'olives vertes

L'olive met le chat dans tous ses états, et le mini-requin à la chair un peu trop molle à son goût, se transforme aussitôt en délices. C'est la sauce qui fait passer le poisson !



Ingrédients

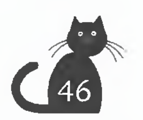
- 50 g de roussette
- 2 olives vertes
- 1 brin de romarin (ou de thym)
- 20 g de riz collant
- 20 g de poireau

Préparation

1. Faites cuire la roussette au court-bouillon : dans une casserole d'eau froide, jetez le romarin et plongez-y la roussette. Au premier bouillon, ôtez le poisson.

2. Dans une autre casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen. Égouttez.

3. Dans une dernière casserole, faites cuire le poireau lavé (blanc et vert) 20 minutes à feu moyen. Prélevez 1/2 verre du jus de poireau et égouttez. Mixez le poireau.



4. Dénoyautez les olives et écrasez-les à la fourchette.

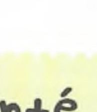
Présentation

1. Dans l'assiette, disposez le riz, arrosez de jus de poireau, puis posez le poisson à côté.

2. Étalez le poireau mixé sur le riz et recouvrez le tout de purée d'olives vertes.

C'est pratique !

• **Le chat aime l'olive verte ou noire.** On le surprend à chiper une olive sur le plateau lorsque l'on prend l'apéritif. L'odeur l'attire et le rend accro. L'**huile d'olive** peut même l'inciter à manger un aliment qu'il aime plus ou moins.



Atout santé

La roussette est un requin de petite taille, encore appelé « chien de mer ». Elle est riche en vitamine A et en acides gras oméga-3 et -6. Elle contient du potassium, du magnésium, du phosphore, du fer et des vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B12).

Les olives vertes riches en lipides, remplacent les 10 g de complément (composé de levure de bière, d'huile végétale et de complément minéral) que l'on ajoute dans le plat.

Le poireau, comme tout légume vert, joue un rôle important dans le transit intestinal.

Tarama au riz, sauce épinard

Un plat festif pour le chat qui sera moins tenté de chiper nos blinis au tarama ! Le compte y est en vitamines, qui sont autant de bienfaits pour le cœur, la rétine... Attention les yeux !



Ingrédients

- 50 g de tarama naturel
- 20 g de riz
- 20 g d'épinards

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen. Égouttez.

2. Dans une autre casserole d'eau bouillante, faites blanchir les épinards 3 minutes. Prélever 1/4 de verre de jus d'épinard. Mixez les épinards ou écrasez-les à la fourchette.



Au lieu des épinards, mettez de l'oseille et, pour atténuer son acidité, ajoutez 1/2 cuillerée à café de crème fraîche allégée. Pas davantage, car le tarama est déjà constitué de crème.



Présentation

1. Dans une assiette, étalez le riz et arrosez de jus d'épinard.

2. Recouvrez avec les épinards et étalez le tarama dessus.



• **Comment faire le tarama ?**
Ôtez la croûte de 50 g de mie de pain. Dans un bol, versez 1/2 verre de lait sur la mie. Écrasez-la, puis pressez-la pour ôter l'excédent de lait. Ajoutez 1 cuillerée à café de jaune d'œuf et fouettez. Ouvrez la poche d'œufs de cabillaud (250 g) et mélangez-les dans le bol. Versez 1 ½ cuillerée à soupe d'huile d'olive en filet en remuant doucement. Filmez et placez au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures. On trouve les **poches d'œufs de cabillaud** chez le poissonnier, mais aussi dans les supermarchés. Le **tarama tout prêt** existe en pots de 100 à 250 g, mais attention aux colorants et autres additifs.

Atout santé

Les œufs de cabillaud, sont riches en oméga-3, bons pour la santé cardiovasculaire.

L'épinard est source de provitamine A, de vitamines B9 et K (anticoagulant), de magnésium, phosphore, zinc. Il entretient la santé oculaire par son apport de caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine) qui s'accumulent dans la rétine de l'œil. Ces antioxydants préviennent l'apparition de diverses maladies chroniques.

Œufs de cabillaud et purée de poireau

Un plat au poisson délicieux et bienfaisant, tandis que le poireau, aux vertus expectorantes, rend au chat sa plus belle voix pour miauler de plaisir.



Ingrédients

- 50 g d'œufs de cabillaud
- 20 g de poireau
- 1 sachet de riz (150 g)
- 1 cuill. à café de crème fraîche allégée

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le sachet de riz 20 minutes à feu moyen avec le poireau lavé et coupé en trois ou quatre.

2. Égouttez le poireau et mixez-le. Ne gardez que 20 g de riz



Vous pouvez remplacer la purée de poireau par de la laitue, cuite en même temps que le riz. Ce légume est plus adapté au chat qui a parfois les intestins capricieux.



pour cette recette. Ouvrez la poche d'œufs de cabillaud.

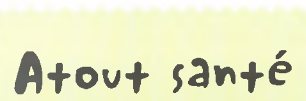
Présentation

1. Disposez le riz dans l'assiette. Recouvrez-en une moitié d'œufs de cabillaud.

2. Sur l'autre moitié, disposez la purée de poireau, puis étalez la crème fraîche dessus.

C'est pratique !

- **Le sachet de riz est bien utile :** dans l'eau de cuisson, on peut faire cuire un légume en même temps. Ce dernier, une fois cuit, est retiré sans grain de riz.
- Le cabillaud est apprécié, car sa chair savoureuse est **dépourvue de fines arêtes.**



Atout santé

Les œufs de cabillaud, très riches en acides aminés, minéraux (phosphore), vitamine D et oméga-3, offrent les mêmes qualités nutritionnelles que le poisson. Le cabillaud est l'un des poissons dont la chair est la moins grasse : il en contient moins de 1 % et n'apporte que 90 kcal/100 g.
Les acides gras contenus dans le poisson favorisent le bon fonctionnement des systèmes immunitaire, circulatoire et hormonal.

Le poireau contient de la provitamine A, des vitamines C et E, et des fibres. La consommation de ce légume protège contre l'apparition de certains cancers et régularise le fonctionnement intestinal. Riche en pectine, le poireau participe à la régulation du taux de cholestérol.

Hareng et crème d'avocat

Le chat peut se lécher les babines, le hareng qu'il va se mettre sous la dent se marie bien avec l'avocat, et ce bouquet de saveurs offre un cocktail de vitamines...



Ingrédients

1 hareng · 1/2 avocat · 20 g de riz · 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) · 1 cuill. à café d'huile de colza · 1 brin de basilic

Préparation

1. Faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen dans une casserole d'eau bouillante.

2. Dans une autre casserole d'eau froide, jetez le bouquet garni et plongez-y le poisson. Retirez-le au premier bouillon. Réservez 2 cuillerées à soupe de bouillon.



Si votre chat préfère les poissons au goût neutre, modifiez la recette en remplaçant le hareng par du colin.



3. Épluchez l'avocat, ôtez le noyau et écrasez la moitié du fruit à la fourchette. Ciselez le basilic.

Présentation

1. Dans l'assiette, disposez le riz et mouillez de bouillon.

2. Disposez le hareng coupé en morceaux et recouvrez de purée d'avocat. Arrosez d'huile de colza et parsemez de basilic.

C'est pratique !

• Pour avoir à votre disposition des **plantes aromatiques**, cultivez-les sur votre balcon ou le rebord d'une fenêtre : basilic, thym, romarin, persil... **Attention** à ne pas laisser y grimper le chat si la fenêtre est sans protection.

Atout santé

Le hareng est riche en vitamines du groupe B, en vitamines A et D, en sélénium, phosphore et en oméga-3 et -6. Le poisson est une excellente source de protéines. Il renferme les neuf acides aminés essentiels qui servent à réparer et maintenir les tissus, comme la peau, les muscles et les os.

L'avocat est apprécié par le chat. En revanche, il ne doit pas manger les feuilles ni lécher l'écorce, elles contiennent de la persine, un acide gras dérivé toxique.

Thon et riz à la lavande

La lavande rend ce plat encore plus digeste, car le thon cuit au court-bouillon accompagné de riz et de haricots verts est déjà un plat équilibré.



Ingrédients

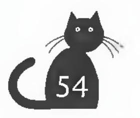
- 50 g de thon
- 20 g de riz
- 1 cuill. à café de lavande séchée
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 20 g de haricots verts
- 1 cuill. à café de crème fraîche allégée

Préparation

1. Faites cuire le thon frais au court-bouillon : dans une casserole d'eau froide, jetez le bouquet garni et plongez-y le thon. Ôtez le poisson au premier bouillon. Réservez 2 cuillerées à soupe de bouillon.



Cette recette est tout aussi alléchante pour le chat si vous remplacez la lavande par la menthe. Cette plante le met dans tous ses états et se marie bien avec le thon.



2. Faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen.

3. Faites cuire les haricots verts équeutés et lavés 15 minutes dans une dernière casserole d'eau bouillante.

4. Préparez l'infusion de lavande avec 15 cl d'eau chaude. Laissez refroidir.

C'est pratique !

- **Le thon en conserve** est pratique d'utilisation et le chat se pourlèche du jus de thon. Attention ! Ne le tentez pas et rincez le thon sous l'eau froide. Il faut **éliminer le sel** en grande quantité dans le jus qui contient également des conservateurs.
- Plantez de la lavande dans votre jardin ou sur le balcon, elle est réputée pour ses **vertus antiparasitaires.**

Présentation

1. Mélangez le riz aux haricots verts coupés en trois. Dans l'assiette, déposez la préparation et mouillez de bouillon. Étalez le thon coupé en morceaux.

2. Mélangez la crème fraîche à 1 cuillerée à soupe d'infusion de lavande et versez sur le plat.

Atout santé

Le thon présente une teneur élevée en sélénium. Cet oligoélément est un antioxydant. Comme tout poisson, il est une excellente source de protéines, dont les neuf acides aminés essentiels dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os. Le thon contient aussi des oméga-3 et -6. L'acide docosahexaénoïque est très bénéfique pour la vision.

La lavande est conseillée en cas de troubles digestifs liés à la nervosité, au stress et aussi en cas de vertige.

Anchois au riz collant et basilic

Un vrai coktail de vitamines, et plus encore ! Le basilic est le gardien du cœur de votre chat, l'anchois est riche en protéines... Sans compter que ce repas flatte les papilles !



Ingrédients

- 1 petite boîte d'anchois
- 20 g de riz collant
- 20 g de courgette
- Quelques brins de basilic
- 1 cuill. à soupe d'huile de colza

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen. Égouttez.

2. Lavez la courgette et coupez-la en rondelles. Dans une poêle, faites chauffer l'huile de colza, ajoutez la courgette et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Prélevez 2 cuillerées à soupe de jus de cuisson.

C'est pratique !

• On trouve rarement des **anchois frais.** Ils sont vendus en conserve, mais ils doivent être passés sous l'eau froide afin d'**ôter le sel**, très nocif pour le chat.



3. Passez les anchois sous l'eau froide et séchez-les avec un papier absorbant. Coupez-les en quatre.
Effeuillez le basilic.

Présentation



1. Dans l'assiette, disposez le riz collant.
Étalez les rondelles de courgette dessus. Versez le jus de cuisson.

2. Ajoutez les anchois et parsemez de basilic.

Atout santé

L'anchois est un poisson gras riche en protéines. Il constitue une bonne source d'acides gras mono-insaturés et polyinsaturés. Il offre également d'excellentes teneurs en vitamines, minéraux et oligoéléments.

Le basilic contribue à l'apport en antioxydants dans l'alimentation, parfois davantage que certains légumes. Il contient des acides phénoliques et des flavonoïdes. De plus, l'acide rosmarinique contenu dans le basilic agit de façon synergique avec la vitamine E, ce qui augmente son action antioxydante. Il faut ajouter le potentiel cardioprotecteur de cette plante aromatique ainsi que son action sur la baisse du taux de sucre sanguin, entraînant la réduction du diabète.

Thon persillé au maïs

En conserve, le thon et le maïs doivent toujours être passés sous l'eau froide. Le persil frais flatte l'odorat et les papilles. Une aubaine pour le chat, écolo en herbe !



Ingrédients

50 g de thon · 1 petit bouquet de persil · 1/2 petite boîte de maïs (40 g égoutté) · 1 cuill. à café d'huile de germe de blé

Préparation

1. Faites cuire le thon au court-bouillon : dans une casserole d'eau froide, jetez 1 brin de persil et plongez-y le thon. Ôtez le poisson au premier bouillon. Prélevez 1 cuillerée à soupe de bouillon.

C'est pratique !

- Dans cette recette, le **riz** ne figure pas, remplacé par la purée de maïs considéré à la fois comme un **légume** et comme une **céréale**.
- Si vous achetez le **thon en conserve**, rincez-le sous l'eau froide afin d'éliminer le sel et les conservateurs. Préférez le **thon pour chat** vendu en boîte chez votre vétérinaire.



2. Égouttez et rincez le maïs sous l'eau froide. Écrasez-le à la fourchette en fine purée. Hachez le reste de persil.

Présentation

1. Dans l'assiette, étalez la purée de maïs, versez l'huile de germe de blé dessus et mélangez.

2. Coupez le thon en morceaux. Ajoutez le bouillon et mélangez-le au persil. Étalez la préparation au thon sur le maïs.

Atout santé

Le maïs est une excellente source de protéines, d'amidon et d'antioxydants, la lutéine et la zéaxanthine. Ces deux pigments contribuent de façon importante à la santé de l'œil et à la protection de la membrane cellulaire. Les fibres contenues aussi dans le maïs jouent un rôle important pour la santé gastro-intestinale et produisent des selles aux propriétés optimales. Le maïs fournit enfin des vitamines du groupe B, de la vitamine E et de la provitamine A, des minéraux, incluant le zinc et le manganèse.

Attention le sel est nocif pour le chat. Il peut causer une insuffisance rénale, de l'hypertension et les cardiopathies qui y sont associées, ainsi que des calculs vésicaux et rénaux.

Cabillaud et courgette

La courgette est toujours un festin pour le chat, qui double ici son plaisir en se régalant de cabillaud. De plus, il fait le plein de bons nutriments pour être en pleine santé.



Ingrédients

- 50 g de cabillaud
- 20 g de courgette
- 3 brins de romarin
- 20 g de pâtes
- 1 cuill. à café d'huile de germe de blé

Préparation

1. Faites cuire le poisson et la courgette 10 minutes à la vapeur : dans le compartiment poisson, mettez le cabillaud et ajoutez le romarin ; dans le compartiment légumes, mettez la courgette.

C'est pratique !

• **On trouve des courgettes toute l'année.** Pas de souci quant au sel, ce légume n'en contenant quasiment pas ! La recette affiche 20 g de courgette, mais c'est pratiquement à volonté pour le chat.

• Cette recette ne nécessite que **10 minutes de préparation**, tout se fait au cuit-vapeur, et seules les pâtes sont à égoutter après la cuisson.



2. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les pâtes 15 minutes afin qu'elles soient bien molles. Égouttez.

Présentation

1. Dans l'assiette, mettez les pâtes et arrosez-les d'huile de germe de blé.

2. Déposez le cabillaud coupé en morceaux à côté et glissez les rondelles de courgette entre les morceaux.

À la carte

Une petite variante de ce plat : remplacez l'huile de germe de blé par de l'huile de basilic et le romarin par le basilic. Un cabillaud très parfumé !



Atout santé

Les pâtes sont des alliées de l'équilibre alimentaire et excellentes pour les chats très actifs.

La courgette comprend 95 % d'eau. Elle contient du potassium (230 mg/100 g), important pour la santé cardiovasculaire, du phosphore, du calcium et du magnésium ainsi que des vitamines. Son moelleux caractéristique est dû à sa richesse en pectine, fibre qui stimule en douceur le fonctionnement de l'intestin. Pauvre en calories (15 kcal/100 g), ce légume est idéal pour le chat menacé d'embonpoint. La courgette, ronde ou allongée, ne doit pas être trop grosse pour ne pas contenir trop de pépins et ne pas être acide.

Filet de merlan et courgette

Ce poisson, à la chair légère, fine et digeste, est souvent servi au chat, et rien de tel qu'un filet de crème sur un filet de merlan pour lui mettre l'eau aux babines !



Ingrédients

- 1/2 filet de merlan (50 g)
- 20 g de courgette
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 20 g de riz
- 1 cuill. à café de crème fraîche allégée

Préparation

1. Faites cuire le merlan au court-bouillon : dans une casserole d'eau froide, jetez le thym et le laurier, et plongez-y le poisson.

C'est pratique !

• **Pour gagner du temps, pensez aux courgettes surgelées**. Présentées avec la peau et coupées en tranches, elles sont appétissantes.

• Le merlan est un **poisson maigre** doté d'une chair blanche, fine et feuilletée, d'un goût très subtil. C'est l'un des poissons les plus consommés en France, d'où son prix très accessible.
Attention ! Ne dépassez pas le temps de cuisson du merlan qui s'effrite à la cuisson.



À l'aide d'une écumoire, retirez le poisson au premier bouillon. Prélevez 2 cuillerées à soupe de bouillon.

2. Dans une autre casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen. Égouttez.

3. Lavez la courgette et faites-la cuire 15 minutes. Coupez-la en petits morceaux. Mélangez la crème fraîche aux 2 cuillerées à soupe de bouillon.

Présentation

1. Tapissez une assiette du riz. Disposez les morceaux de courgette sur une moitié, et le merlan sur l'autre moitié.

2. Versez la sauce en filet sur la courgette et le poisson.

Atout santé

Le merlan est un poisson pauvre en lipides. Léger, il se digère facilement. Il est notamment riche en vitamines B3, B12, D et en fer, essentiel au transport de l'oxygène et à la formation de globules rouges dans le sang, ainsi qu'en iode, qui est un oligoélément essentiel servant à fabriquer diverses hormones. Le merlan est également très riche en protéines, qui participent à la construction des muscles.

La courgette est l'un des légumes préférés du chat. Inutile de la peler. Elle est riche en vitamines A, B, C, E et K. Ce légume contient une grande quantité d'antioxydants et un large éventail de minéraux et oligoéléments (potassium, phosphore, calcium, manganèse, cuivre).





Ces recettes simples et leurs variantes constituent une portion journalière à répartir en 2 ou 3 repas, voire plus, selon vos disponibilités. Sans oublier de rajouter le complément minéral vitaminé (CMV). Les rations données sont pour un jeune chat de 2,5 kg. Il s'agit donc d'adapter les quantités et ingrédients en fonction des caractéristiques physio-pathologiques de votre chat.



Bœuf-carotte au romarin

La viande rouge plaît au chat carnivore qui aime aussi flairer la senteur du romarin sur chacune des deux purées, carotte et pomme de terre. Un plein d'énergie pour le félin !!



Ingrédients

- 50 g de beefsteak maigre (< 5 % de matière grasse)
- 20 g de pomme de terre
- 20 g de carotte
- 1 cuill. à café d'huile de colza
- 1 brin de romarin et de persil

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, jetez le romarin et faites cuire la pomme de terre et la carotte 20 minutes.
Réservez 2 cuillerées à soupe de jus de bouillon. Égouttez les légumes. Écrasez la pomme de terre et la carotte séparément.

C'est pratique !

• **Rien de plus rapide que de faire cuire un steak** pour son chat ! Mettez-le à feu vif dans une poêle et laissez-le cuire 1 minute sur chaque face.



2. Dans une poêle chaude, faites chauffer l'huile de colza et faites cuire le steak 1 minute sur chaque face. Hachez finement le persil.



On peut aisément transformer cette recette en choisissant une viande blanche et tendre, tel le veau.

Présentation

1. Dans une assiette, déposez la purée de pomme de terre, puis la purée de carotte. Versez sur chacune 1 cuillerée à soupe de jus de bouillon.

2. Coupez le steak en petits morceaux et déposez-le au centre. Parsemez de persil.

Atout santé

La viande bovine est une source intéressante de fer (2,5 mg/100 g pour la viande et, détail non négligeable, 6 mg/100 g pour les abats). Elle rassemble douze vitamines et minéraux essentiels, dont le fer, le zinc, et les vitamines du groupe B. Elle contient beaucoup de protéines (de 26 à 31 %). Sa teneur moyenne en lipides varie de 2 % pour les morceaux maigres à 17 % pour les morceaux gras. Le foie de bœuf est très riche en vitamines A et B9.

La carotte est une mine de vitamines E, C et du groupe B. Elle apporte du fer, du phosphore et du potassium et de puissants antioxydants : la provitamine A et les caroténoïdes.

Attention la pomme de terre crue est toxique pour le chat. Elle contient de la solanine (surtout dans la peau et les germes) dont l'action irritante sur le tube digestif provoque des vomissements, et installe une constipation suivie de diarrhée. Des complications nerveuses peuvent survenir telles que des tremblements ou des pertes d'équilibre.

Blanc de poulet
au riz blanc

Très digeste, sans excès de gras, bien équilibré, tout en étant un régal pour le chat qui festoie de poulet et haricots verts, ce plat aromatisé de persil est un classique au goût de revenez-y.



Ingrédients

50 g de blanc de poulet
20 g de riz · 20 g de haricots verts · 1 cuill. à soupe d'huile d'olive · 1 brin de persil

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen. Égouttez.

2. Mettez les haricots verts lavés et équeutés à cuire 15 minutes dans une autre casserole d'eau bouillante.

C'est pratique !

• Pour cuire le riz, on ne doit pas utiliser une trop grande quantité d'eau, car on perd alors une partie des vitamines et minéraux. D'où l'intérêt des **sachets en plastique qui préservent les qualités nutritionnelles du riz à la cuisson.** L'avantage de ce féculent est qu'il s'associe facilement aux légumes.

• **Le blanc de poulet est moins gras** qu'un autre morceau (aile, cuisse, dos) recouvert de peau. Il peut donc être servi avec le jus de cuisson à base d'huile d'olive. **Dépourvu d'os**, il est bien adapté au chat lui évitant tout risque de déglutition ou, pire encore, de perforation d'estomac.



3. Dans une poêle chaude, faites chauffer l'huile d'olive et faites dorer le blanc de poulet légèrement sur chaque face. Laissez cuire ensuite 15 minutes à feu doux.

4. Réservez 1 cuillerée à soupe de jus de cuisson et coupez le blanc en fines lamelles. Hachez le persil.



Pour varier les plaisirs, changer de goût et de couleur, on peut préparer cette recette avec du canard et du riz rouge à la place. Préférez l'aiguillette dont la cuisson est rapide.

Présentation

1. Dans une assiette, étalez le riz, puis déposez dessus le poulet et les haricots verts coupés en morceaux.

2. Versez le jus de cuisson et parsemez de persil.

Atout santé

Le poulet est une excellente source de phosphore, de zinc, de sélénium, de vitamines B3 et B6 et de bien d'autres nutriments en plus faible quantité mais importants et renferme les neufs acides aminés essentiels.

Le riz est un féculent qui apporte des protéines végétales et des glucides (amidon). Ces derniers fournissent l'énergie en fonction des besoins de l'organisme. C'est un sucre lent. Ce féculent ne provoque ni intolérance ni indigestion, car il est sans gluten. Débarrassé du germe et du son, le riz blanc conserve néanmoins une partie de ses vitamines.

Jambon et épinards à la crème

Appétissante, la crème sur les épinards avec du jambon blanc ! Le tout sur des pâtes aiguise l'appétit du chat : le jambon n'est-il pas son péché mignon ?



Ingrédients

- 50 g de jambon blanc allégé en sel (1 tranche)
- 20 g d'épinards
- 1 cuill. à soupe de crème fraîche allégée
- 20 g de pâtes

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les pâtes 15 minutes. Égouttez.

2. Faites blanchir les épinards 3 minutes dans une autre casserole d'eau bouillante. Égouttez et mixez-les.



Vous pouvez remplacer les pâtes par une purée de pomme de terre : 1 cuillerée à soupe de lait suffira (n'augmentez pas les matières grasses, sachant que cette recette contient déjà de la crème fraîche).



Présentation

1. Versez les pâtes dans une assiette creuse. Sur une moitié, étalez les épinards et par-dessus la crème fraîche.

2. Sur l'autre moitié des pâtes, déposez le jambon coupé en petits morceaux.

C'est pratique !

- **Le jambon est tout prêt**, il y a juste à retirer le gras.
- **Les épinards sont vite cuits**, que 3 minutes !



Atout santé

Le jambon contient 18 % de protéines et 3 % de lipides, ainsi que des vitamines (B1, B2, B3, B6 et B12), du sélénium (antioxydant). Il rassemble des graisses non saturées, très riches en acide oléique qui favorise l'augmentation du bon cholestérol. L'inconvénient est sa teneur élevée en sodium (745 mg/100 g). Or, le sel est déconseillé pour le chat. Choisissez alors du jambon à taux réduit en sel (25 % de sel en moins), et ôtez la couenne et le gras.

L'épinard a de nombreux atouts. Antioxydant, il préserve la peau et le pelage du chat. Les caroténoïdes protègent les yeux. Riche en lutéine et zéaxanthine, l'épinard diminue le risque de dégénérescence maculaire.

La crème fraîche a une teneur élevée en matières grasses, sauf si elle est allégée, que le chat peut alors digérer. Riche en calcium, elle apporte également une bonne dose de phosphore, lequel est un constituant essentiel des cellules, de potassium, de magnésium et de vitamines (E, B, A et D).

Agneau et crème de sauge

Jus de cuisson sur le collier d'agneau, sauge dans le riz... C'est une délectation pour le chat, qui, franc du collier, n'en laissera pas une miette. Et, grâce à la plante « guérit-tout », il se sentira au mieux de sa forme.



Ingrédients

50 g de collier d'agneau · 1 sachet de riz (150 g) · 20 g de haricots verts · 1 cuill. à café d'huile d'olive · 1 cuill. à café de crème fraîche allégée · 2 feuilles de sauge · 1 brin de thym

Préparation

1. Dans une cocotte chaude, versez l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de collier à braiser. Au bout de 5 minutes, retournez-les. Laissez encore 5 minutes, puis ajoutez 3 verres d'eau et le thym. Couvrez et laissez cuire 1 heure à feu doux. Gardez 1 cuillerée de jus de cuisson.



Cette recette se conçoit également avec du bœuf à braiser à la place de l'agneau.



2. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le sachet de riz. Ajoutez les haricots verts lavés et équeutés 5 minutes après le début de la cuisson. Laissez cuire encore 15 minutes. Ne gardez que 20 g de riz pour cette recette. Égouttez.

3. Passez la sauge sous l'eau froide. Dans une tasse d'eau bouillante, mettez-la à infuser 5 minutes. Gardez l'infusion et retirez les feuilles.

4. Mélangez la crème fraîche à 2 cuillerées à soupe d'infusion.

C'est pratique !

- Le collier d'agneau est un **plat économique.**
- La crème fraîche peut être mariée à différents **parfums de plantes.**

Présentation

1. Dans l'assiette, déposez le riz, puis les haricots verts. Ajoutez la crème de sauge dessus.

2. Découpez le collier en petits morceaux et déposez-les à côté du riz et des haricots verts. Arrosez de 1 cuillerée de jus de cuisson.

Atout santé

L'agneau est une viande rouge riche en protéines. Le collier, beaucoup moins gras que d'autres parties (184 kcal/100 g), reste un morceau charnu, qui donne un jus gélatineux, riche en collagène. Cette protéine vitale, bonne pour la peau, est aussi responsable de la cohésion des tissus et des organes et aide aussi à leur hydratation, à leur résistance et à leur souplesse. La viande d'agneau contient aussi une quantité appréciable de zinc, de fer, de phosphore, de vitamine B2 et de vitamine B12.

La sauge facilite la digestion, aide à traiter les vomissements et diarrhées.

Veau aux légumes de printemps

Un vrai festin pour le chat, sans pour autant qu'il prenne un gramme, l'escalope de veau étant dépourvue de graisse et les légumes pauvres en calories. Plat de fête ou plat de régime ?



Ingrédients

50 g d'escalope de veau · 1 sachet de riz (150 g) · 20 g de légumes variés (céleri branche, haricots verts) · 1 cuill. à café d'huile d'olive

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 20 minutes à feu moyen. Ne gardez que 20 g de riz pour la recette. Égouttez.

2. Lavez les légumes épluchés. Dans une autre casserole d'eau bouillante, faites-les cuire 10 minutes.



Cette recette peut également être très appréciée si l'on remplace le riz par des pâtes (à faire cuire 15 minutes).



Prélevez 2 cuillerées à soupe de bouillon et coupez les légumes en petits morceaux.

3. Dans une poêle chaude, versez l'huile d'olive et faites cuire l'escalope 4 minutes à feu moyen sur chaque face. Gardez 1 cuillerée à soupe de jus de cuisson. Coupez l'escalope en fines lamelles.

C'est pratique !

- **Le riz a une saveur neutre** et s'associe facilement aux légumes.
- **Le riz étuvé** est cuit sous vide avec son enveloppe, ce qui le rend plus facile à cuire et préserve ses nutriments.

Présentation

1. Dans l'assiette, déposez le riz et arrosez de bouillon de légumes.
2. Disposez les légumes en petit tas sur le riz et placez au milieu les lamelles d'escalope. Nappez de 1 cuillerée à soupe de jus de viande.

Atout santé

La viande de veau, qui contient peu de calories (moins de 200 kcal/100 g), est bien pourvue en protéines. Elle fournit une bonne quantité de fer et de phosphore. L'escalope de veau contient très peu de matières grasses : seulement 1 %.

Le riz fournit bon nombre de vitamines, notamment celles du groupe B (B1, B2, B3). Il contient également des protéines, des fibres, du calcium, du potassium…

Filet de dinde au potimarron

Le chat ne résiste pas à l'huile de germe de blé, qui se marie bien avec la chair du potimarron au goût de noisette et la saveur tendre du filet de dinde. Un trésor de vitamines est caché dedans !



Ingrédients

- 50 g de filet de dinde
- 20 g de potimarron
- 20 g de semoule de blé
- 5 g de beurre
- 1 cuill. à café d'huile de germe de blé

Préparation

1. Ôtez la peau et les pépins du potimarron. Dans une casserole, versez 2 verres d'eau et mettez le potimarron coupé en grosses tranches.
Laissez cuire 15 minutes en remuant régulièrement.
Écrasez à la fourchette.

2. Versez la semoule dans un bol et versez dessus de l'eau bouillante. Laissez gonfler.

C'est pratique !

- Pour éviter au chat de manger une viande trop grasse, notamment s'il s'agit de volaille, il suffit d'**enlever la peau** !
- **L'huile de germe de blé attire le chat** et se marie avec nombre d'ingrédients.



3. Dans une poêle chaude, mettez le beurre à chauffer, puis le filet de dinde et laissez cuire 3 minutes sur chaque face à feu moyen. Coupez-le en lamelles.

Présentation

1. Dans une assiette, déposez le potimarron en un petit tas, puis la semoule étalée autour. Versez l'huile de germe de blé sur la semoule.

2. Posez le filet de dinde en lamelles sur la semoule.

Atout santé

Le potimarron est très peu calorique (20 kcal/100 g). Il est très riche en fibres, d'où son action bénéfique sur les intestins, gorgé de vitamine C, laquelle est bien préservée grâce à l'épaisseur de la peau. Le potimarron contient toutes les vitamines, excepté les vitamines B12 et D. Le pigment jaune orangé des courges est constitué pour plus de 80 % de provitamine A qui stimule la croissance des os et des dents, protège des infections. Le potimarron possède également bon nombre de minéraux (zinc, fer, potassium, manganèse).

La viande de dinde est riche en protéines, sélénium, vitamines B3, B6 et B12, tryptophane (un acide aminé). Elle fournit du zinc. Cette viande blanche sans peau est faible en matières grasses (150 kcal/100 g).

L'huile de germe de blé est un excellent complément alimentaire, riche en vitamines du groupe B et en vitamine E, en minéraux, oligoéléments, notamment en zinc qui apporte à l'organisme de la vitalité. Elle contient des acides gras essentiels polyinsaturés, les oméga-6 (acide linoléique), en grande quantité et favorise la bonne cohésion des cellules de la peau.



Poulet au céleri

Que du bonheur pour le chat ! Il adore le poulet, redemande du céleri et fond devant l'huile de germe de blé... Un festin aux atouts santé incomparables pour sa peau et son organisme.



Ingrédients

- 50 g de poulet
- 20 g de céleri branche
- 1 cuill. à soupe d'huile de germe de blé
- 1 sachet de riz basmati (150 g)
- 5 g de beurre

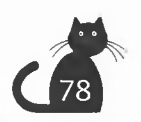
Préparation

1. Lavez le céleri et coupez les branches en morceaux. Dans une casserole d'eau bouillante, mettez le sachet de riz, puis le céleri.

2. Laissez cuire le céleri 10 minutes, puis retirez-le à l'aide d'une écumoire. Ôtez le sachet de riz 10 minutes plus tard. Ne gardez que 20 g de riz pour cette recette.

C'est pratique !

• **Préférez le blanc de poulet à l'aile ou la cuisse.** L'aile, aux petits os pointus, est à proscrire. En ingurgitant des os, le chat risque une perforation de l'estomac. Si vous tenez à lui donner l'aile de poulet, prenez soin de ne lui donner que la chair.



3. Pendant la cuisson du riz, mettez une poêle à chauffer. Ajoutez le beurre et faites cuire le blanc de poulet 4 minutes sur chaque face. Coupez-le en lamelles.

À la carte

Pour cette recette, vous pouvez également utiliser une autre huile de qualité : sésame ou aux pépins de courge, que le chat apprécie (presque) tout autant.

Présentation

1. Dans une assiette, formez un petit tas de riz, déposez à côté le céleri et versez l'huile de germe de blé sur le tout.

2. Déposez le poulet en lamelles arrosé de quelques gouttes de jus de cuisson.

Atout santé

Le blanc de poulet est faible en calories (161,5 kcal/100 g) et glucide, ce qui le rend très digeste et apporte les acides aminés essentiels à l'organisme, appréciable pour les chats pleins d'énergie.

Le riz présente l'avantage d'être sans gluten, ce qui évite intolérance et indigestion.

Le céleri contient des vitamines (B6, K, C) et bon nombre de minéraux. Il fournit un apport alimentaire important en lutéine, un antioxydant de la famille des caroténoïdes. On reconnaît au céleri des effets anti-inflammatoires et antibactériens dus aux quantités importantes de polyacétylènes.

Jambon blanc aux carottes

Des pâtes en forme de queue de souris, du jambon qu'il mâche sans façon et des carottes qui donnent de bons yeux... Votre chat n'en laissera pas une miette !



Ingrédients

50 g de jambon blanc (1 tranche) · 20 g de carotte · 20 g de pâtes (fusilli ou torsettes) · 1 cuill. à café d'huile d'olive · 1 brin de thym et de romarin · 1 cuill. à café de crème fraîche allégée

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les pâtes 15 minutes. Égouttez.

2. Épluchez et lavez les carottes. Dans une autre casserole d'eau bouillante, jetez le thym et le romarin, et faites cuire

C'est pratique !

- Rien de plus facile que de proposer du jambon au chat ! Encore doit-on choisir le **meilleur jambon** pour lui !
- Il existe une **grande diversité de formes de pâtes.** On en compte plus d'une cinquantaine environ : en forme de cône, de fusilli, de coquillage...



les carottes 15 minutes à feu moyen.

3. Prélevez 1/2 verre de jus de cuisson. Égouttez les carottes et mixez-les. Ajoutez le jus pour obtenir une purée moelleuse. Coupez le jambon en petits morceaux.



On peut aisément transformer cette recette en choisissant une viande blanche et tendre, tel le veau.

Présentation

1. Dans l'assiette, mélangez les pâtes à la crème. Constituez un petit tas de purée de carotte.

2. Déposez le jambon éparpillé sur les carottes et sur les pâtes.

Atout santé

- **La carotte** est conseillée pour la vision, elle réduit le risque de cataracte. Les principaux caroténoïdes présents dans la carotte sont la provitamine A, la lutéine et la zéaxanthine. Ces antioxydants neutralisent les radicaux libres.
- **Le jambon** doit être peu fourni en sel et ne pas contenir de nitrites en principe. Ces deux additifs sont nocifs pour le chat.
- **Les pâtes** aux céréales complètes sont riches en fibre.

Gésiers au blanc de poireau

Le blanc, mais aussi le vert de poireau figurent au menu, même si ce dernier est fondu dans la préparation. Et, avec le riz et les gésiers, ce festin s'apparente à un trésor de santé pour le chat !



Ingrédients

50 g de gésiers de canard (ou de volailles) cuits · 20 g de blanc de poireau · 1 sachet de riz (150 g)

Préparation

1. Lavez le poireau et coupez le blanc. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le blanc de poireau 8 minutes. Égouttez et mixez-le.

2. Dans une autre casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz en sachet et les feuilles vertes du poireau 20 minutes à feu moyen. Égouttez le vert de poireau et coupez-le finement. Ne gardez que 20 g de riz pour la recette.

C'est pratique !

- **L'activité antioxydante du poireau n'est pas diminuée à la cuisson.** Choisissez un poireau qui a la tige droite, charnue, ferme, d'un blanc brillant, sans taches brunâtres. Les feuilles doivent être bien vertes, non flétries.
- **Pas d'ajout de graisse ici** !



À la carte

Cette recette peut également être appréciée du chat avec une purée de brocoli au lieu du fondu de poireau.

3. Dans une poêle chaude sans matière grasse ajoutée, mettez les gésiers et laissez fondre la graisse qui les recouvre. Déposez-les dans une passoire et laissez égoutter pour éliminer le gras. Retirez encore le gras avec un papier absorbant.

4. Remettez les gésiers dans la poêle chaude, ajoutez le vert de poireau et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Coupez les gésiers en fines lamelles.

Présentation

1. Dans l'assiette, mettez le riz et faites un petit tas de blanc de poireau à côté.

2. Recouvrez le riz de gésiers avec le fondu de poireau vert.

Atout santé

Les gésiers riches en minéraux et en protéines d'excellente qualité, sont appréciables pour leurs apports en vitamines du groupe B (surtout B3 et B12). Ce sont d'excellentes sources de fer, de zinc (essentiel aux défenses immunitaires) et de sélénium (antioxydant).

Le poireau contient des saponines et des sapogénines, qui diminuent le cholestérol sanguin.

Hachis de bœuf au persil

Viande de qualité au persil haché, agrémentée d'une purée légère, c'est l'enfance de l'art pour le cuisinier... et un festin pour le chat qui se refait une santé !



Ingrédients

- 50 g de bœuf
- 20 g de pomme de terre
- 1/4 de verre de lait
- 1 bouquet de persil

Préparation

1. Épluchez et lavez la pomme de terre. Dans une casserole d'eau bouillante, faites-la cuire 20 minutes.

2. Égouttez et mixez-la ou écrasez-la finement à la fourchette tout en versant 1/4 de verre d'eau, puis le lait.

À la carte

Cette recette peut être également servie avec de la polenta en remplacement de la purée de pomme de terre.



3. Hachez finement le persil, puis le bœuf. Dans une poêle chaude, mettez la viande hachée et laissez cuire 30 secondes à 1 minute en remuant régulièrement.
Versez la moitié du persil et retirez du feu.

C'est pratique !

- Il est préférable de **hacher le bœuf soi-même** avant utilisation.
- Pour aller plus vite, rien n'empêche de cuisiner de la **purée préparée.** Ne manque plus que l'eau et le lait à faire chauffer !
- **Si le mélange de purée et de viande est trop compact,** rajoutez 1 cuillerée à soupe de lait ou 5 g de beurre.

Présentation

1. Dans une assiette, versez la purée de pomme de terre.

2. Étalez le bœuf haché et mélangez grossièrement. Parsemez du reste de persil.

Atout santé

Le persil est riche en vitamine C. C'est également une bonne source de provitamine A, de vitamines K et B9 et de minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer). Diurétique, il est un bon détoxifiant.

Attention la pomme de terre en purée est forcément bien cuite, une nécessité pour le chat. Ne laissez pas votre chat jouer avec une pomme de terre crue toxique pour lui : il risque d'en croquer un morceau.
Voir pages 21 et 67.

Foies de volaille et purée de pois

Une fricassée de foies de volaille aux petits pois, cela aiguise l'appétit du chat, tout excité par l'odeur du thym et du romarin... Pour lui donner bon pied bon œil !



Ingrédients

50 g de foies de volaille · 20 g de petits pois (écossés) · 1 sachet de riz (150 g) · 5 g de beurre · 1 brin de thym et de romarin

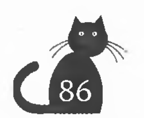
Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le sachet de riz et les petits pois 20 minutes. Ne prenez que 20 g de riz. Égouttez.

2. Dans une poêle chaude, mettez le beurre, puis les foies de volaille, le thym et le romarin. Laissez cuire

C'est pratique !

- Hors saison, on peut utiliser des **petits pois surgelés** qui conservent bien leur saveur naturelle. Les **petits pois en conserve** sont pratiques lorsque l'on ne peut aller au marché, mais mieux vaut les rincer de leur jus.
- Lorsque vous cuisinez un **poulet**, gardez le foie pour le chat.



6 minutes en les retournant régulièrement.
Réservez le jus de cuisson. Prélevez les herbes et coupez les foies en deux ou trois.

Présentation

1. Dans une assiette, étalez le riz et les petits pois, puis disposez les morceaux de foie arrosés de leur jus.

2. Disposez le thym et le romarin sur le bord de l'assiette : le parfum qu'ils diffusent est alléchant pour le chat.



Atout santé

Les foies de volaille sont riches en protéines, surtout le foie de poulet.

Les petits pois sont bien pourvus en vitamines, minéraux et fibres. Ils contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine. Ces deux composés antioxydants diminuent le risque de dégénérescence maculaire et de cataracte. En s'accumulant dans la rétine, ils protègent l'œil du stress oxydatif. Les petits pois fournissent également de la vitamine C aux propriétés antioxydantes. Cette vitamine contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives, ce qui est indispensable pour le chat carnivore. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

Carotte au bouillon de viande

Rien de tel que des morceaux de viande pour le petit carnivore humant le bouillon de poulet, bœuf ou veau qui donne du goût aux légumes. La carotte au menu, c'est bon pour le cœur !



Ingrédients

20 g de carotte · 20 g de pomme de terre · 50 g de viande (poulet, bœuf ou veau) · 1 bouquet garni (thym, persil, romarin)

Préparation

1. Coupez la viande en morceaux. Lavez et épluchez la pomme de terre et la carotte, puis coupez-les en morceaux.

2. Dans une casserole d'eau froide, jetez le bouquet garni, plongez la viande, la carotte et la pomme de terre, et faites cuire 1 heure à feu doux.

C'est pratique !

- **Si vous utilisez du poulet** pour cette recette, réduisez le temps de cuisson.
- **On peut conserver la totalité du bouillon** au réfrigérateur jusqu'à 2 ou 3 jours pour agrémenter d'autres plats réservés au chat.



3. Retirez les morceaux de pomme de terre et écrasez-les en purée. Prélevez 1/2 verre de bouillon et égouttez la viande et les morceaux de carotte.

Présentation

1. Dans une assiette creuse, déposez la purée de pomme de terre.

2. Ajoutez ensuite les morceaux de carotte, la viande et arrosez de bouillon.



Atout santé

La carotte possède des pigments qui lui donnent sa belle couleur et contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires. Les fibres solubles, associées aux caroténoïdes, renforcent l'effet protecteur de ce légume dans la prévention du cholestérol et de l'athérosclérose.

Souris d'agneau aux haricots verts

La souris d'agneau moelleuse, voici un plat tout indiqué pour un petit félin, qui aime également les coquillettes et haricots verts, remplis de vitamines, tandis que le persil garantit sa bonne haleine !



Ingrédients

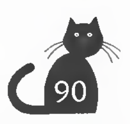
50 g de souris d'agneau · 20 g de haricots verts · 1 cuill. à soupe d'huile d'olive · 20 g de coquillettes · 10 g de persil haché

Préparation

1. Mettez à chauffer une cocotte, versez-y l'huile d'olive et faites dorer la souris d'agneau. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Coupez la viande en petits morceaux. Réservez un peu de jus de viande (attention à trop de graisse).



Vous pouvez remplacer le persil par la menthe. Le chat en raffole !



2. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les haricots verts 10 minutes.

3. Dans une autre casserole d'eau bouillante, faites cuire les pâtes 15 minutes. Égouttez-les. Hachez le persil.

C'est pratique !

- **Mieux vaut couper les haricots verts en morceaux,** car le haricot entier inspire le chat qui en oublie de manger. Il se laisse distraire et se plaît à titiller cette drôle de queue de souris !

Présentation

1. Dans une assiette, mettez les coquillettes. Disposez la souris découpée sur les pâtes. Disposez les haricots verts coupés en morceaux autour.

2. Arrosez de jus de viande et parsemez le tout de persil.

Atout santé

La viande d'agneau constitue une source remarquable de minéraux (zinc, fer, phosphore) et de vitamines B2 et B12. La première contribue à la croissance des tissus et la seconde à la formation des globules rouges. Contrairement à la majorité des acides gras saturés, l'acide stéarique contenu dans la viande d'agneau entraînerait une augmentation du bon cholestérol.

Le persil frais est efficace contre la mauvaise haleine du chat. À l'instar du basilic ou de l'épinard, il possède des principes actifs qui neutralisent les composés sulfurés responsables de la mauvaise haleine.

Le haricot vert fait partie des aliments qui entraînent une diminution de la dégradation osseuse. Par ailleurs, il constitue une source importante de silicium, un minéral qui joue un rôle dans la formation des os.

Dés de jambon au basilic

Très digeste, la purée de pomme de terre au goût de fromage, accompagnée de jambon en dés parsemés de basilic, met le chat sens dessus dessous : un repas plaisir bon pour la santé !



Ingrédients

- 50 g de jambon blanc (1 tranche)
- 1 bouquet de basilic
- 20 g de pomme de terre
- 20 g de camembert

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire la pomme de terre 20 minutes.
Égouttez et écrasez-la à la fourchette ou mixez-la en ajoutant 1/2 verre d'eau.

2. Pliez la tranche de jambon en quatre, puis en deux et coupez-la en dés.

C'est pratique !

• **Pour couper le jambon en dés**, inutile d'acheter un jambon épais, cru ou fumé : le jambon blanc en tranches fait l'affaire. De plus, c'est le moins salé. Il suffit de plier une tranche en quatre, puis en deux et de la couper en dés.

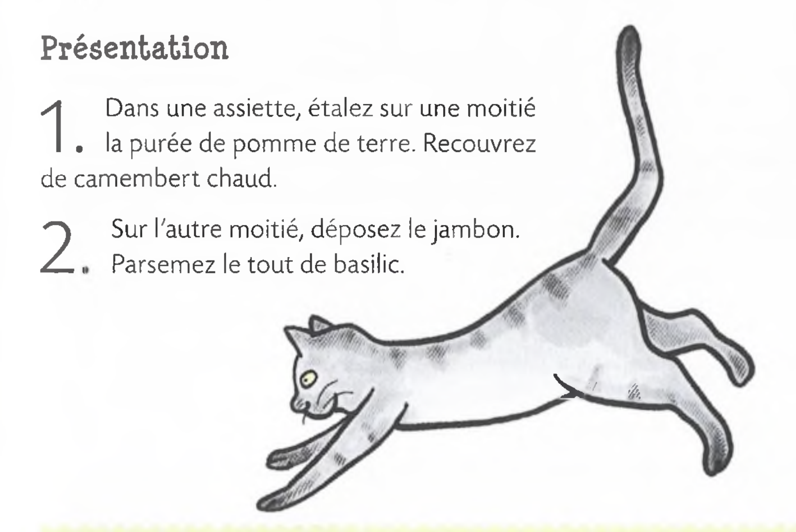


3. Passez le camembert 1 minute au micro-ondes. Ciselez le basilic.

Présentation

1. Dans une assiette, étalez sur une moitié la purée de pomme de terre. Recouvrez de camembert chaud.

2. Sur l'autre moitié, déposez le jambon. Parsemez le tout de basilic.



Atout santé

Le fromage représente une excellente source de phosphore, essentiel à la minéralisation des os et des dents, ainsi qu'à la régénérescence des tissus. Les acides gras saturés qu'il renferme participent à la construction des membranes cellulaires et permettent l'assimilation des vitamines liposolubles (A, D, E et K). Mais gare aux excès, car il contient du mauvais cholestérol !

Le basilic est une plante antioxydante dont raffole le chat. De plus, elle donne bonne haleine.

Bœuf haché à la blette

La viande de bœuf se déguste facilement pour le chat qui fait son plein de globules rouges, tandis que l'huile de blé, riche en vitamine E, recouvrant les pâtes et le légume, flatte ses papilles.



Ingrédients

- 50 g de foie de bœuf
- 20 g de blette
- 20 g de pâtes
- 5 g de beurre
- 1 cuill. à café d'huile de germe de blé

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les pâtes 15 minutes. Égouttez.

2. Lavez la feuille de blette sous l'eau froide et coupez-la en morceaux. Faites-les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez. Écrasez la blette à la fourchette.

C'est pratique !

- **L'huile de germe de blé,** riche en vitamine E, est le régal du chat. S'il semble faire le délicat devant un plat, ajoutez 1 ou 2 gouttes de cette huile magique : il n'y verra que du feu !



3. Dans une poêle chaude, mettez le beurre et faites cuire le foie 5 minutes de chaque côté. Versez 1 cuillerée d'eau pour déglacer. Réservez un peu de jus. Coupez la viande en morceaux.



Vous pouvez réaliser cette recette avec des pâtes aux épinards, ce qui sera plus joli, mais également plus goûtu pour le chat. Autre variante : remplacez la blette par des épinards.

Présentation

1. Dans une assiette, mettez les pâtes et recouvrez de morceaux de blette.

2. Versez l'huile de germe de blé. Disposez le foie dessus et arrosez de jus de cuisson.

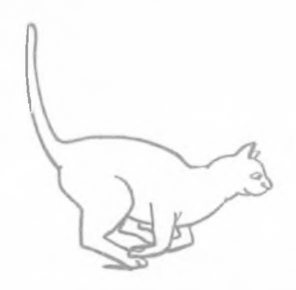
Atout santé

La viande bovine est riche en acides gras saturés et mono-insaturés. Elle apporte également du zinc, du sélénium et d'importantes quantités de vitamines du groupe B, notamment B12. le foie de bœuf est une excellente source de vitamine B9, qui contribue à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue aussi un rôle essentiel dans le fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation.

La blette peu calorique et diurétique est très bien pourvue en vitamine C (35 mg/100 g) et B9, et elle contient également du béta-carotène, un antioxydant majeur. Sa richesse en vitamine C rend intéressante l'association de la blette avec une viande, car cette vitamine favorise l'assimilation du fer de la viande. Elle apporte aussi en quantités intéressantes du sodium, du potassium, du phosphore, du magnésium, et surtout du calcium et elle-même du fer.

Crédits photographiques

Shutterstock/Vinlit : p. 5 ; Ermolaev Alexander : p. 6 ;
Kuttelvaserova Stuchelova : p. 8-9 ; Stefano Garau : p. 12 ;
Vasiliy Koval : p. 15 ; Serg64 : p. 29 ; Glen Robinson : p. 32-33 ; Angorius : p. 36, 92 ;
Pim : p. 38, 62 ; andrey oleynik : p. 40, 86 ; IADA : p. 42, 52 ; mamita : p. 44 ;
Oleg Iatsun : p. 46 ; Morphart Creation : p. 48, 50, 82 ; onimages : p. 54 ;
PavloArt Studio : p. 56 ; Sketch Master : p. 58 ; Hein Nouwens : p. 60 ;
saiko3p : p. 64-65 ; La puma : p. 68 ; mart : p. 72 ;
Anastasia Nio : p. 74 ; Eisfrei : p. 78 ; Christos
Georghiou : p. 80 ; Piranjya, p. 94.



Illustrations

Toutes les illustrations de chat sont
de Jean Yves Grall, www.jeanyvesgrall.com
ainsi que celles p. 34, 66, 70,
76, 84, 88 et 90.

Photogravure : Turquoise
Imprimé en Espagne par Macrolibros, Valladolid
Dépôt légal : mars 2016
317332/01 – 11031892 – février 2016